LE CHOIX DE LA VIE

Cette méthode pour se désintoxiquer et se régénérer fait de plus en plus d'émules. À la veille du carême, le point sur un geste thérapeutique, qui est aussi spirituel ou politique. Avec l'appel de *La Vie* à un jeûne interreligieux.

LE JEÛNE

BON POUR LE CORPS

BON POUR L'ESPRIT

UN DOSSIER PRÉPARÉ
PAR **ÉLISABETH MARSHALL**
ET **VÉRONIQUE DURAND**

JULICHKA/GETTYIMAGES

Jeûnons ensemble

Appel

***La Vie* lance un appel interreligieux au jeûne, à la prière et au partage contre la division et la violence.**

C'EST BON POUR LE CORPS

Un temps oublié, le jeûne signe un retour en force en France. Utilisé comme cure d'amaigrissement ou de purification, il suscite encore de la méfiance chez les médecins, mais aussi une pointe de curiosité…

« *Cartésien de nature, je suis resté très longtemps hermétique aux médecines alternatives* », raconte Raphaël, 25 ans, ingénieur en gestion de projet à Paris. Il a pourtant suffi d'un documentaire à la télévision pour le convertir au jeûne. « *Fasciné depuis toujours par le corps humain et son fonctionnement, j'ai entamé, dès le lendemain, une diète hydrique de dix jours pour m'alléger et tester mes limites.* » Fatigue, nausées, maux de tête… les débuts s'annoncent difficiles. Mais passé la phase de détoxication, le jeune homme retrouve une forme olympique. « *Je donnais deux cours de krav-maga* (« combat rapproché ») *par semaine, marchais au moins 10 km par jour. Je ne me suis jamais senti aussi vivant !* », assure-t-il.

DES BIENFAITS INDÉNIABLES

Comme Raphaël, de plus en plus de Français se laissent tenter par l'expérience du jeûne. En 2014, ils auraient été près de 6000 à participer à l'un des 350 stages organisés dans l'Hexagone par le portail français et francophone de jeûne et de randonnée (FFJR), soit 20 fois plus qu'il y a 15 ans. Une vraie révolution culturelle au pays du fromage et du vin ! « *En 30 ans, le nombre de cancers a doublé chez l'adulte, et notre alimentation moderne y est pour beaucoup* », assure Michel Lallement, chirurgien cancérologue, auteur du livre *les Clés de l'alimentation santé* (Mosaïque-Santé). En n'avalant que des infusions et des bouillons de légumes pendant une semaine, les adeptes de la diète espèrent remettre leurs compteurs à zéro ! « *Le jeûne, c'est un temps pour soi où l'on se décrasse psychologiquement et physiquement* », insiste Monique Béjat, docteure en médecine, thérapeute en nutrition et présidente de l'Association Kousmine française (AKF) qui organise des stages de jeûne et d'alimentation santé.

Quand on cesse de s'alimenter pendant 24 heures, le corps doit en effet apprendre à trouver en lui-même son combustible. Une fois sa réserve de glucose épuisée, il s'attaque à ses propres stocks de graisses pour continuer à se fournir en énergie. Seul le cerveau reste dépendant pendant encore un ou deux jours du sucre qu'il fabrique à partir des protéines du corps, essentiellement celles des muscles ; il est ensuite capable d'utiliser les lipides. Un mécanisme d'autorégulation qui aurait, dit-on, de nombreuses vertus thérapeutiques. « *En normalisant la glycémie et la tension artérielle, le jeûne limite les risques cardiovasculaires* », affirme Monique Béjat. Il permettrait également de régénérer les organes digestifs, d'assainir la flore intestinale, et ainsi de réduire les maladies chroniques inflammatoires, articulaires et rhumatismales. Martine en a fait l'heureuse expérience. « *Il y a deux ans, j'ai attrapé une stéatose hépatique, à la suite d'une coqueluche* », raconte cette guide gastronomique de 61 ans. « *Dans la plupart des cas, cette pathologie évolue soit en cirrhose soit en cancer. Grâce à une cure de jeûne de trois semaines, j'ai miraculeusement réussi à passer entre les gouttes.* »

DES RISQUES DE CARENCE

Jessie, elle, n'en dirait pas autant. « *Les cycles de jeûne que j'ai suivis avant, pendant et après mes six cures de chimiothérapie n'ont pas suffi à éradiquer ma leucémie,* reconnaît-elle. *Mais ils m'ont au moins aidée à affronter la fatigue, les nausées et autres problèmes intestinaux.* » De là à réconcilier les médecins avec la restriction calorique,il y a un pas. Et d'invoquer qui le risque de carence en vitamines et oligo-éléments, qui la déminéralisation du tissu osseux. « *En médecine, un exemple ne fait pas preuve* », rappelle Bernard Schmitt, spécialiste des maladies métaboliques et expert à l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). « *On ne raisonne qu'en termes de population.* »

DES SCIENTIFIQUES RÉCALCITRANTS

Quid de l'étude américaine publiée en février 2012 dans la revue *Science Translational Medicine,* selon laquelle l'abstinence provisoire de nourriture ralentirait la progression de certains cancers chez les souris ? Insuffisante, assure Bruno Falissard, professeur de santé publique à la faculté de médecine Paris-Sud, membre de l'Académie de médecine et coauteur, en 2014, du rapport « Évaluation sur l'efficacité de la pratique du jeûne comme pratique à visée préventive ou thérapeutique ». « *Parmi tous les essais que nous avons recensés dans la littérature, très peu sont méthodologiquement acceptables* », souligne-t-il. Résultat : rien ne permet à ce jour de confirmer scientifiquement les bienfaits du jeûne. Vu l'engouement qu'il suscite, il y a pourtant urgence à disposer de preuves scientifiques solides sur le sujet. D'ici là, pourquoi ne pas revisiter déjà le contenu de nos assiettes ? ÉLODIE CHERMANN

À LIRE

Le Jeûne sans risque. Un programme holistique pour le jeûne, de Ruediger Dahlke, le Courrier du livre. À commander page 98.

La monodiète, mode d'emploi

» Avant de vous lancer tête baissée dans un jeûne strict, pourquoi ne pas tenter une monodiète ? Le principe est simple : le temps d'une à trois journées par semaine, vous ne consommez qu'un seul et unique aliment. Parmi les plus courants, la pomme, le raisin ou la carotte. En simplifiant la digestion, vous aiderez votre corps à évacuer les toxines plus rapidement. Attention ! Pour apprécier pleinement les effets de la cure, choisissez un moment opportun. Les périodes de surmenage professionnel ou de crise familiale sont à éviter absolument.

Anne « J'ai perdu les 6 kg qui me taquinaient depuis longtemps »

» « ***JE SAVAIS BIEN QUE LA SENSATION DE FAIM*** *qui me taraudait souvent trahissait une envie de manger plutôt qu'un réel besoin. J'en ai eu la confirmation lors de ma semaine d'abstinence* », explique Anne, 60 ans, qui a suivi, il y a un an, un stage alliant le jeûne et la randonnée pédestre. Cette expérience, qui a selon elle « *remis les pendules à l'heure* », contredit les nutritionnistes qui conseillent, pour perdre du poids ou pour vivre sainement, de ne jamais sauter un repas et même de manger légèrement quatre fois par jour en insistant sur le petit déjeuner. « *Maintenant, j'écoute mon corps plus que ma tête,* commente-t-elle. *Quand j'ai fait un bon repas la veille au soir, je ne mange pas jusqu'au déjeuner, voire jusqu'au dîner. J'attends d'avoir vraiment faim, et si le repas est loin, je prends un fruit.* » Résultat : Anne a perdu les « *6 kg superflus qui (la) taquinaient depuis longtemps.* » Et surtout, cet essai a redonné à chaque aliment absorbé sa valeur. « *Une bonne orange en guise de dîner, après un déjeuner copieux, me suffit et m'enchante. Je la savoure sans frustration.* » De temps en temps, elle fait une journée de monodiète : jus de légumes ou fruits à volonté. « *Pour reposer la machine* », dit-elle en souriant. É.C.

En Allemagne, une pratique thérapeutique reconnue

Il existe outre-Rhin de nombreuses cliniques où le jeûne est pratiqué de façon préventive et dans le but de guérir les maladies chroniques très répandues. Tour d'horizon avec Anne Devillard, journaliste.

« *Le jeûne est aussi vieux que les peuples de la Terre.* » C'est par cette phrase que le docteur Otto Buchinger (1878-1966) commença en 1935 son œuvre maîtresse *Das Heilfasten* (« le jeûne thérapeutique ») qui allait faire de lui le pionnier du jeûne médical en Allemagne. Son livre, qui n'a rien perdu de son actualité, a été édité à plusieurs millions d'exemplaires. Depuis, des centaines de milliers de patients sont venus du monde entier dans les établissements Buchinger. Dans la clinique Buchinger-Wilhelmi, au bord du lac de Constance, à Überlingen, à Bad Pyrmont ou encore en Espagne, à Marbella, des équipes médicales traitent par le jeûne non seulement les problèmes de surpoids mais aussi les affections chroniques comme les maladies cardio-vasculaires, l'hypertension, l'arthrose, les problèmes des systèmes respiratoire et digestif, l'hyperfonction de la thyroïde ou encore le diabète, les maladies cutanées et même les dépressions.

SOINS ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

Le protocole, dans ces cliniques, est rigoureux et respecte soigneusement les différentes phases définies par Buchinger lui-même : préparation au jeûne pendant deux jours avec des repas composés essentiellement de fruits et accompagnés de 2 à 3 l de liquides. Puis la cure hydrique proprement dite, constituée exclusivement d'eau minérale, de tisanes (menthe, camomille), de jus de fruits fraîchement pressés, à midi, et d'un bouillon de légumes, le soir. Cette cure qui dure deux à trois semaines dans le meilleur des

J.PAUL GUILLOTEAU/EXPRESS-REA

DE NOMBREUSES CLINIQUES ALLEMANDES proposent des cures de jeûne hydrique de plusieurs semaines.

LA RUPTURE D'UN JEÛNE doit être vécue comme un rituel qui marque le retour à une alimentation progressive.

JPAUL GUILLOTEAU/EXPRESS-REA. PHOTOS : REPORTAGE À LA CLINIQUE BUCHINGER.

cas – et est relativement onéreuse ! – est accompagnée de soins quotidiens pour débarrasser l'intestin de ses toxines, d'un programme d'activités physiques (gymnastique, randonnée, marche nordique, jogging) et aussi de massages pour aider le corps – et l'esprit – à éliminer ses surcharges.

UN LARGE ÉVENTAIL DE PROPOSITIONS

Contrairement à la France, où il reste assez contesté par le corps médical, le jeûne thérapeutique est perçu en Allemagne comme un moyen de prévention et de guérison. Il existe plus d'une dizaine de cliniques spécialisées comme l'Immanuel-Krankenhaus, à Berlin, où tout un étage est réservé au jeûne, laDeutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren (« la Clinique allemande de médecine intégrative et de naturopathie »), à Bad Elster, ou encore la Habichtswald-klinik, à Kassel-Bad Wilhelmshöhe, pour n'en citer que quelques-unes. Des établissements qui offrent chacun 80 à 120 lits (les mutuelles prenant en charge une partie des frais en cas de prescription médicale) et garantissent des praticiens formés : des médecins ou des infirmières « de jeûne » qui ont acquis cette qualification supplémentaire en pratiquant eux-mêmes et après avoir travaillé pendant une ou deux années dans ces cliniques spécialisées. Une organisation nationale, la Ärztegesellschaft Heilfasten und Ernährung (ÄGHE, « association médicale Jeûne et Nutrition »), regroupe des médecins disponibles pour apporter les renseignements et éclairages sur les bienfaits du jeûne, ou conseiller sur une pratique hebdomadaire (le dimanche par exemple) comme outil de prévention pour garder la santé.

DR

ANNE DEVILLARD est rédactrice en chef du magazine allemand *Natur und Heilen* (« nature et guérison ») et auteure des *Forces de guérison*, Albin Michel.

Chaque début de printemps ou d'automne (les moments les plus favorables de l'année pour la désintoxication), des propositions d'une semaine de jeûne et méditation sont faites par des *heilpraktiker* (ces praticiens de santé qui offrent en Allemagne une alternative officielle à la médecine traditionnelle) ou des médecins spécialisés en naturopathie comme Ruediger Dahlke *(le Jeûne sans risque..., voir page 18).* D'autres formes de jeûne sont enfin pratiquées comme celui qui a été prôné au Moyen Âge par l'abbesse Hildegarde de Bingen (qui présente toutefois une grande ressemblance avec Buchinger) ou la cure thérapeutique selon Franz Xaver Mayr, un médecin autrichien (1875-1965), à base de lait et de petits pains. Autant d'alternatives possibles pour les 81 % d'Allemands qui préfèrent *« utiliser des remèdes naturels plutôt qu'allopathiques » (voir* La Vie *n° 3571 du 6 février 2014).* ANNE DEVILLARD

C'EST BON POUR LE MONDE

Dans la lignée du Mahatma Gandhi, des hommes et des femmes choisissent de jeûner pour faire bouger les lignes politiques, sociales ou environnementales. Un geste porté par des religieux ou des athées.

En mars 2006, la France découvre Jean Lassalle, son accent, son béret... et sa grève de la faim. Pendant 39 jours, le député maire centriste de Lourdios-Ichère, petit village des Pyrénées-Atlantiques, n'avale que de l'eau salée.

Juste avant son hospitalisation d'urgence, il obtient satisfaction : l'entreprise Toyal, que ses patrons japonais comptaient délocaliser, restera en vallée d'Aspe, et ses 140 emplois aussi. À l'époque, la classe politique et l'opinion publique s'émeuvent. Certains dénoncent une action médiatico-démagogique. D'autres applaudissent le courage du Béarnais. Ils retrouvent dans ses traits émaciés rien moins que ceux de Gandhi, le grand initiateur des « jeûnes politiques ». L'élu revendique cette paternité : *« C'est bien de lui que je me suis inspiré,* confie-t-il. *Pour moi, cette démarche intervenait comme un ultime recours après trois ans de tractations restées vaines. Je n'avais, en conscience, pas d'autre choix pour faire bouger les consciences, justement. »*

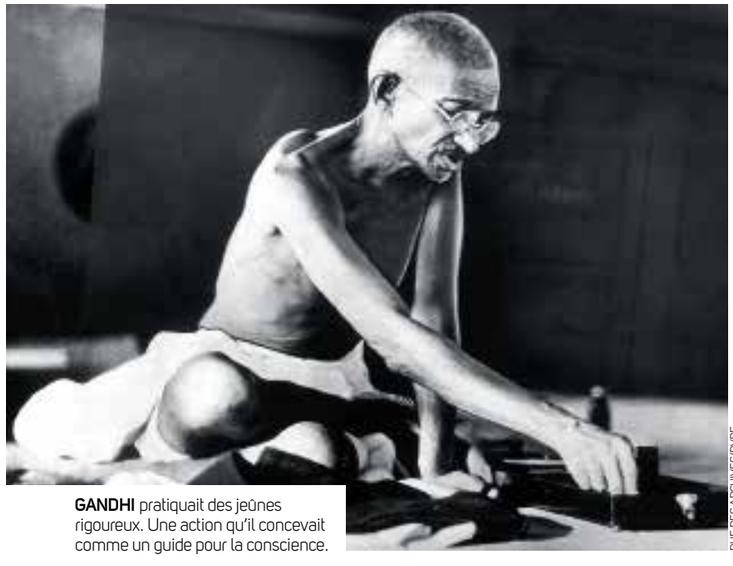
UN ACTE DE CONTESTATION

Se lancer dans une grève de la faim ne va pas sans réflexion politique. *« Gandhi, qui a jeûné à de multiples reprises pour dénoncer des injustices, a toujours expliqué qu'il fallait s'y engager avec un but très précis,* observe Jean-Claude Noyé, auteur du *Grand Livre du jeûne (voir page 24)* et journaliste à *La Vie. Cette action a une forte inspiration spirituelle, et ne se fait pas contre quelqu'un ou quelque chose, mais pour guider les consciences vers un retournement intérieur. »* Dans la droite ligne des actions non violentes du Mahatma, puis de son successeur Lanza del Vasto – qui avait jeûné 21 jours pour dénoncer la torture durant la guerre d'Algérie – le franciscain toulousain Alain Richard, fondateur des Cercles de silence, s'est lui aussi privé de nourriture. C'était en 2010, quand l'Assemblée nationale allait examiner la loi Besson, qu'il considérait comme *« inhumaine »* à l'égard des immigrés. Cette fois, pas de durée indéterminée : le jeûne prendrait fin dix jours plus tard, à l'issue du vote, quelle qu'elle soit. *« Que l'on fasse bouger les choses de trois millimètres ou de deux mètres, peu importe,* déclarait-il alors. *L'essentiel, c'est que nous savons que des personnes se posent des questions à cause de notre jeûne. »* La loi fut adoptée définitivement, quelques mois plus tard.

À DÉCOUVRIR

Jeûner pour le climat :
http://fastfortheclimate.org/fr

Pour les sans-abri :
https://jeuneetmarre.wordpress.com



RUE DES ARCHIVES/PVDE

GANDHI pratiquait des jeûnes rigoureux. Une action qu'il concevait comme un guide pour la conscience.

EN SOLIDARITÉ AVEC LES SANS-ABRI

Chaque premier jour du mois, près de 10000 personnes dans le monde jeûnent pour le climat. Athées et croyants, ils se retrouvent depuis plus d'un an autour d'une action symbolique et porteuse de sens. Cette initiative lancée à l'issue de la Conférence de Varsovie sur le changement climatique, à l'automne 2013, durera jusqu'à l'ouverture de celle de Paris, à la fin 2015. *« Jeûner a fait du changement climatique une réalité, m'a ouvert les yeux et m'a rapproché de mes prochains »,* explique Martin Kopp, Strasbourgeois, membre actif de la communauté luthérienne d'Alsace-Lorraine. *« Tant que vous partagez votre engagement autour de vous, vous aidez à augmenter la prise de conscience du changement climatique. Et c'est ça, après tout, qui fait que votre jeûne compte. »* Des engagements à plus petite échelle, mais avec des retombées très concrètes ont récemment émergé. Ainsi Charles de Fréminville, consultant parisien de 27 ans, a lancé en 2012 une petite association, Jeûne et marre. Lui aussi se prive de nourriture chaque premier jour du mois, et reverse ce qu'il aurait dépensé en nourriture (environ 15 €) à la Mie de pain, une association de réinsertion de personnes sans abri. Un séjour en Inde et la lecture de Gandhi ont révolutionné la conscience de cet *« athée, gourmand et impulsif ».* Aujourd'hui, il l'assure : *« Je pense que je jeûnerai toute ma vie. »* ANNE-CÉCILE JUILLET

C'EST BON POUR L'ESPRIT

En sessions de sept jours ou en paroisses sous une forme allégée, la privation volontaire de nourriture ou d'addictions en tout genre est une expérience de purification du corps et de l'âme. Pour une ouverture à soi-même, à Dieu et aux autres.

Épuisée. Voilà dans quel état Carole (les prénoms ont été changés) est arrivée à la session de Jean-Luc Souveton il y a quelques mois. Ce prêtre, organise depuis 2002 des sessions avec jeûne alimentaire s'inspirant de la cure hydrique Buchinger *(voir page 19)*, à base d'eau, de bouillon et de jus de fruits. Cette quinquagénaire n'en était pas à son premier jeûne. Les deux premiers, l'un vécu dans une session « Jeûne et yoga », l'autre dans un monastère, remontaient toutefois à il y a plus de 30 ans. Son désir ? Marquer un *« arrêt dans le tourbillon et la turbulence de ma vie »*. Effectuer un « nettoyage » corporel, face à une santé fragilisée par des problèmes d'arthrose, mais aussi se libérer d'une addiction au sucre. *« Les seuls mots qui me viennent après cette semaine sont la gratitude, l'émerveillement, la joie profonde, un corps plus souple dont j'ai envie de prendre soin enfin, car il est le temple, le sanctuaire où je rencontre le Christ. »*

FABIEN COLLINI

JEAN-LUC SOUVETON, prêtre à Saint-Étienne, est délégué diocésain au développement personnel et aux spiritualités hors frontières. Il anime depuis 2002 des sessions de jeûne et de prière.

UNE PLUS GRANDE ACUITÉ SENSORIELLE

Les sessions « Jeûne, respiration et assise silencieuse » de Jean-Luc Souveton se tiennent plusieurs fois par an et sont rythmées durant une semaine par des marches dans la nature, des temps d'échanges, de méditations sur la Parole, d'exercices corporels, et par la messe. L'idée ? Faire du jeûne un exercice physique, psychique et spirituel. *« En habitant son corps, on se rend disponible à Celui qui est là »*, observe-t-il. Dominique, qui a vécu une session en témoigne : *« L'eucharistie a une autre dimension : c'est une vraie nourriture, une vraie force qui m'est donnée tous les jours et qui m'est indispensable pendant ce temps de désert. »*

À l'issue de ses sept jours de session, Carole a également le sentiment d'avoir été *« nourrie en abondance. Ce ressourcement spirituel, cette cure de jouvence, me permet de repartir et d'apporter dans ma famille, autour de moi, quelque chose de plus léger, de plus lumineux »*. Elle se sent *« unie, réunie »*. Ce lien étroit entre corps et vie spirituelle, Emmanuelle l'a aussi expérimenté : *« J'ai compris que mon corps est une usine prodigieuse qui s'autonourrit sur ses réserves et fait tranquillement son travail d'assainissement et de restauration. Mon corps ainsi bien traité a permis à mon esprit de travailler. J'ai découvert l'acuité sensorielle, une plus grande facilité à comprendre, à ressentir. La dimension d'éternité m'a habitée. »*

LE CHOIX DE LA VIE

Là où nous sommes d'ordinaire gorgés de nourriture, d'addictions ou de multiples divertissements dits *« pascaliens »*, le jeûne crée en nous un espace, une béance. *« Il oblige à se poser des questions essentielles : quelles sont mes véritables faims ? Quelle est ma véritable soif ? Qu'est-ce qui me nourrit ? »*, commente Jean-Luc Souveton qui ne manque pas de rappeler que le ministère de Jésus commença par un jeûne de 40 jours. *« Suivre le Christ doit nous amener à nous interroger : est-ce que je suis prêt à l'accompagner dans son ascèse ? »* Tout comme le Fils de Dieu fut tenté à de multiples reprises, le jeûneur est confronté à ses démons intérieurs et à ses limites. *« La privation de nourriture vient mettre à jour mes béquilles, toutes mes fausses paix, en faisant tomber les masques pour me mettre devant ma propre vérité. Il s'agit d'une expérience radicale. »*

QUELLE PAIX M'HABITE EN PROFONDEUR ?

Confronté à la faim, au manque, le jeûneur peut alors se poser la question : *« Quelle est cette paix qui me rend agréable lorsque j'ai le ventre plein ? Quelle en est la source ? »* Sophie, elle aussi inscrite à une semaine de jeûne spirituel, a voulu expérimenter ce qu'elle ressentirait *« lorsqu'il n'y a plus ou presque plus que la relation à Dieu en jeu, sans distraction d'aucune sorte ; sans remplissage voulu ou non. Je l'ai comme redécouvert beaucoup plus Autre et beaucoup plus proche que je ne le percevais jusque-là »*.

Loin des préjugés selon lesquels le fait de se priver de nourriture entraîne des souffrances abyssales, le jeûne de plusieurs jours peut se révéler bénéfique sur les plans physique et psychique. Mais cette démarche, qui s'accompagne de réactions physiologiques désagréables, peut aussi être vécue difficilement par certains. *« Le corps a besoin d'être nettoyé,* souligne Jean-Luc Souveton. *Il souffre de nos excès, ces maladies du siècle. »* La privation totale ou partielle de nourriture est d'ailleurs, au regard de l'histoire et des cultures, d'abord un outil thérapeutique avant d'être une démarche spirituelle. Bien que les sessions du prêtre n'aient pas de visée thérapeutique, elles peuvent néanmoins *« faire du bien du point de vue de la santé »*. Et il ajoute : *« J'observe souvent un basculement le troisième jour, lorsque le corps commence à puiser dans ses réserves. C'est à ce moment-là que les gens tombent dans leur profondeur : ils regardent leur vie sous une autre lumière. »*

« Je suis passée de la consommation à la communion »

« En 1991, j'ai entamé un jeûne d'une semaine aux tisanes et à l'eau. C'était pour moi un véritable acte de foi. Comme une grande marche sur les eaux. Je sentais qu'il y avait une autre dimension à rejoindre. Malgré ma peur du vide, du manque, j'ai donc voulu goûter à cette aventure intérieure inédite. L'écoute de mon corps m'a amenée au plus profond de mon être. En passant de la consommation à la communion, on rencontre une qualité de présence qui ouvre des espaces de relation à Dieu insoupçonnés. »

MAGUY, 65 ANS, ANIMATRICE DE SESSIONS DE JEÛNE, ANGERS

Retraites chrétiennes de jeûne

À l'abbaye de Cîteaux (21)
Retraite avec jeûne alimentaire du 6 au 15 mars, avec Jean-Luc Souveton, prêtre. Tél. : 04 77 59 30 24. adse.christineferreira@orange.fr

Au Châtelard (69), centre spirituel jésuite
Retraite avec jeûne alimentaire (six jours de jeûne plus deux de réalimentation, méthode Buchinger), du 16 au 25 mai. Avec Geneviève Letanche, médecin, et Brigitte Van Dorpe. www.chatelard-sj.org

Chez les sœurs bénédictines de Martigné-Briand (49)
Retraite « Jeûne et prière » (méthode Buchinger), du 19 au 26 juillet, avec Jean-Christophe et Sophie Normand. Tél. : 02 41 59 42 85. normand.jean-christophe @orange.fr www.unepetitevoie.fr www.benedictines-ste-bathilde.fr

Chez les sœurs de Grandchamp (Suisse)
Retraite « Jeûne et saveur biblique », du 21 au 30 août, avec Françoise Wilhelmi de Toledo, médecin nutritionniste, sœur Christianne et sœur Birgit. Tél. : 41 032 842 24 92. www.grandchamp.org

GODONG

LE JEÛNE

« Le jeûne me permet de revenir à l'essentiel de ma foi »

» « Jeûner intégralement le mercredi et le vendredi lors de la Semaine sainte, en ne prenant que de l'eau du matin au soir, me permet de revenir à l'essentiel de ma foi, à savoir que Jésus est mort pour moi et qu'Il m'a sauvée. Ressentir la faim tout au long de la journée, rend cette faim particulière. Cela n'a rien de doloriste. Si je me privais uniquement de viande, la frustration me quitterait sitôt le repas fini. En ne buvant que de l'eau, je ne peux oublier et, ainsi, je me donne totalement au Christ. L'année dernière j'ai aussi profité du carême pour arrêter de fumer. »

MARGOT, 28 ANS, PAROISSIENNE, PARIS

Longtemps présenté comme une pénitence douloriste, le jeûne qui conduit à stopper la nourriture ou diverses addictions pendant un certain laps de temps s'avère pourtant libérateur. *« Savoir que je peux maîtriser les envies de mon corps me procure de la joie »*, témoigne Philippe, stupéfait de réaliser qu'il n'a éprouvé aucune souffrance lors d'une retraite. *« Même si la notion de pénitence habite le jeûne spirituel, la Bible l'évoque comme un parcours de conversion. Or je ne connais pas de retour à Dieu qui ne soit pas un chemin de bonheur »*, note encore Jean-Luc Souveton qui vit cette expérience depuis plus de dix ans. Il reconnaît qu'il existe au sein de l'Église *« une meilleure compréhension »* en faveur du jeûne total, bien que cela soit pour l'heure *« loin d'être acquis ». « On s'imagine souvent qu'en session, les gens vont avoir de tristes mines, des visages accablés. Au contraire ! Une joie profonde, non exaltée, se lit souvent sur les visages. »*

UNE DÉMARCHE DE COMMUNION

Le jeûne n'est pourtant pas toujours aussi radical. Il peut consister en une semaine de diète, ou bien être entendu dans un sens beaucoup plus large. *« Cela ne veut pas forcément dire que l'on ne va plus rien manger du tout ! L'essentiel est de ne pas tomber dans la démesure ou dans l'excès »*, rappelle Paul-Marie de Brunhoff, vicaire à la paroisse Saint-Laurent, à Paris Xe. *« Moi, par exemple, j'aime bien ne rien mettre sur mon pain au petit déjeuner durant le carême. C'est un effort que j'offre à Dieu. Je connais aussi quelqu'un qui a jeûné de Facebook pendant 40 jours. »* Autre exemple, celui de Margot, qui a décidé d'arrêter de fumer durant le carême *(voir encadré ci-contre)*.

Démarche personnelle à adopter dans la discrétion, le jeûne a pour ultime dessein l'ouverture à Dieu et à l'autre. L'Évangile selon saint Matthieu (6, 16) l'évoque ainsi : *« Et quand vous jeûnez, ne prenez pas un air abattu, comme les hypocrites : ils prennent une mine défaite pour bien montrer aux hommes qu'ils jeûnent… »* La tradition chrétienne, qui le lie à l'aumône et à la prière, ne considère pas en effet l'abstinence comme une fin en soi mais comme une démarche d'amour. *« Se priver pour se priver est vain,* rappelle Paul-Marie de Brunhoff. *Si cela ne me met pas dans la charité vis-à-vis des autres, si cela ne m'ouvre pas davantage à la prière, alors cela perd de son sens. »* Dans sa paroisse du Xe arrondissement, des soirées « bol de riz » sont régulièrement organisées durant le carême ou bien lors d'un événement précis en faveur d'une cause humanitaire par exemple. Durant ces temps de jeûne, la quête est reversée à des œuvres ou aux pauvres. *« En partageant avec celui qui en a besoin, qui est en souffrance, nous pratiquons l'aumône. »*

De plus en plus de jeûnes, on le constate, sont organisés en faveur de causes humanitaires, civiques, mais aussi sur un plan privé – pour un proche souffrant du cancer – ou sur un plan collectif, planétaire – pour les victimes d'un attentat par exemple. *« Lors de retraites, des personnes m'ont dit qu'elles avaient porté dans leur jeûne tel ou tel ami, et qu'elles ne s'étaient jamais senties autant en communion »*, soutient de son côté Jean-Luc Souveton. Il a observé chez les participants une écoute accrue de soi, de Dieu et des autres, pour un chemin d'ouverture et de décentrement, à l'image de ces mots empruntés à Gandhi : *« Le jeûne est pour la vie intérieure ce que les yeux sont pour le monde qui nous entoure. »*

ANNE-LAURE FILHOL

À LIRE

Le Grand Livre du jeûne, de Jean-Claude Noyé, Albin Michel. À commander page 98.

Que demandent les Églises ?

» **L'ÉGLISE CATHOLIQUE** invite à *« faire pénitence »* chaque vendredi sans en notifier les modalités. Elle recommande *« jeûne et abstinence »* le mercredi des Cendres (18 février 2015) et le Vendredi saint (3 avril 2015) et préconise surtout de se priver de viande les mercredis et vendredis de carême. Sans apporter de claire distinction entre le jeûne, privation totale de nourriture, et l'abstinence partielle.

» **LE GRAND CARÊME ORTHODOXE** débute sept semaines avant Pâques. Durant cette période, les pratiquants en bonne santé sont appelés à s'abstenir de viande, de lait, d'œuf, de fromage et de poisson tous les jours, du lundi au vendredi. Et ne font qu'un seul repas en milieu de journée sans vin ni huile (deux repas autorisés le week-end). Un repas léger le soir est tout de même permis.

» **LES PROTESTANTS** manifestent de la méfiance à l'égard du jeûne. Mais John Wesley, fondateur des Églises méthodistes, ou John Knox, pionnier du presbytérianisme en Écosse, ont été des familiers du jeûne. La création de communautés religieuses comme celle des diaconesses de Reuilly, des moniales de Pomeyrol, et de Grandchamp, marque un retour à une vie ascétique, pour une libération de l'être dans toutes ses composantes.

Avec *La Vie*, ils lancent un appel interreligieux

Mohammed Chirani, musulman, et Patrice Gourrier, prêtre catholique, veulent rassembler un large courant d'opinion. Ils ont été rejoints par le rabbin Avraham Weill et le moine bouddhiste Matthieu Ricard. Nous les soutenons.

L'un est musulman, l'autre chrétien. Mais tous les deux ont réagi à l'actualité avec une conviction commune : il y a un combat spirituel à mener face à la violence. C'est dans un studio radiophonique, à RMC, où ils sont chroniqueurs, que Mohammed Chirani et Patrice Gourrier se sont rencontrés. Mohammed Chirani a été délégué du préfet pour les quartiers sensibles de Seine-Saint-Denis de 2009 à 2013. Il est l'auteur de *Réconciliation française. Notre défi du vivre ensemble,* paru en janvier 2014 (éditions François Bourin). À 37 ans, il est l'un des représentants de cette nouvelle génération désireuse de conjuguer islam et laïcité, spiritualité et action. De former aussi les jeunes musulmans à une vision juste de l'islam. Prêtre du diocèse de Poitiers, Patrice Gourrier, psychologue clinicien, anime un centre de méditation. Soutenu par *La Vie,* leur appel pour jeûner ensemble a été très vite rejoint par le rabbin Avraham Weill et le moine bouddhiste Matthieu Ricard.

> *« Selon les Pères du désert, l'un des moyens spirituels de combattre le diviseur, c'est le jeûne. »* PATRICE GOURRIER

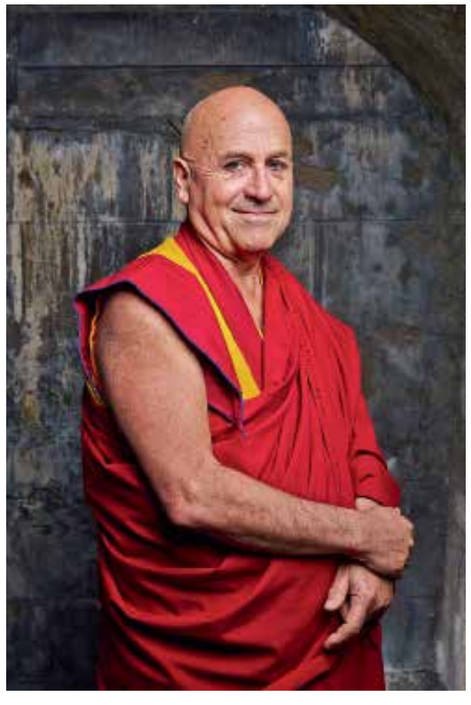
LA VIE. Pourquoi lancez-vous cet appel ?

PATRICE GOURRIER. Face à l'horreur des attentats de Paris, mais aussi des événements plus récents comme l'exécution du pilote jordanien, il me semble nécessaire d'évoquer la question du mal. Chez les catholiques, le diable – que l'on appelle aussi le diviseur – est celui qui se met en travers, non seulement de notre relation à Dieu et des

L. DEHONDT/CHRETIENSUNISPOURLATERRE.WORDPRESS.COM

D'AUTRES INITIATIVES collectives et interreligieuses, comme Jeûne pour le climat, fédèrent aussi pour des causes internationales.

Matthieu Ricard « Agissons pour un altruisme durable »



» « Le bouddhisme a plutôt tendance à privilégier au jeûne – « *Nyoung-Né* », en tibétain –, la frugalité et le non-attachement à la nourriture, aux vêtements et aux biens matériels, en général. Il existe cependant une tradition, assez répandue chez les laïcs, mais aussi chez les moines et surtout chez les nonnes, qui consiste à jeûner en groupe pendant deux jours et à se placer dans une attitude de compassion envers tous les êtres en chantant des mantras. Cette pratique spirituelle a été initiée au XIe siècle par la nonne bouddhiste du Cachemire, Lakshmi. C'est après avoir eu une vision du bouddha de la compassion, Avalokiteshvara, doté de 1000 bras, 1000 yeux et 11 têtes, que l'ancienne lépreuse en formalisa les principes par écrit. Beaucoup plus rare, la pratique yogique durant laquelle les méditants très avancés renoncent à la nourriture classique pour « se nourrir », dans leurs visualisations, de l'essence des éléments et de la nature : des fleurs, du ciel, des pierres… Personnellement, je n'ai fait cette expérience que deux fois, dont une en Thaïlande, pour accompagner un de mes frères malades. Mais après la tragédie de *Charlie Hebdo*, il me semble plus que jamais utile de rassembler toutes les religions autour d'une même cause, celle du respect mutuel, de la tolérance et de la bienveillance. En jeûnant collectivement, on met en exergue l'impérieuse nécessité de remédier aux inégalités sociales et d'instiller davantage de solidarité entre les populations, au-delà de l'émotion du moment. Une déclaration par l'action en faveur d'un altruisme durable. »

INTERVIEW **É.C.**

MOINE BOUDDHISTE, AUTEUR DE *PLAIDOYER POUR L'ALTRUISME, LA FORCE DE LA BIENVEILLANCE*, POCKET

échanges entre êtres humains, mais aussi en travers de nous-mêmes. Les Pères du désert nous enseignent que l'un des moyens de mener le combat intérieur contre le diviseur consiste à jeûner. L'idée m'est ainsi venue de proposer cette démarche aux côtés des autres religions, qui la pratiquent toutes.

MOHAMMED CHIRANI. J'ai tout de suite adhéré à ce projet de jeûne porté par les grandes traditions religieuses. Chez nous, aussi bien en France qu'en Algérie, où j'ai vécu dans ma jeunesse et appris l'arabe, il occupe effectivement une place centrale. Nous nous abstenons de nourriture et d'eau durant les journées du mois du Ramadan, mais aussi le dixième jour après le début de l'année selon le calendrier de l'islam, en souvenir du moment où Dieu a libéré les juifs de l'esclavage de Pharaon. C'est pour cela que je suis heureux de pouvoir prendre cette initiative auprès de l'ensemble des fils d'Abraham.

En quoi est-ce important de jeûner dans la situation tendue que nous vivons actuellement ?

M.C. Quand nous nous privons de boire et de manger, du matin au soir, notre corps s'affaiblit, nous pensons davantage à Dieu, nous sommes moins rattachés à la terre et à la matière. Nous devenons plus forts spirituellement et pouvons contenir notre colère. Cette maîtrise me semble vitale pour nous aider à faire face aux événements actuels.

Les chrétiens le perçoivent-ils aussi comme une force ?

P.G. Tout à fait. Relisons les tentations du Christ au désert et notamment la première qui évoque la faim corporelle. Le diable lui lance : « *Si tu es Fils de Dieu que ces pierres se transforment en pain.* » Jésus répond alors : « *L'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu.* » Dans cet échange, nous passons d'un registre physique à une dimension plus spirituelle. Se priver de nourriture affaiblit le corps et atténue les passions qui nous divisent. Cette transformation en chacun de nous suscite des évolutions collectives.

> ***« Dans le jeûne, nous devenons plus forts spirituellement. Une maîtrise vitale pour nous aider à faire face aux événements actuels. »*** **MOHAMMED CHIRANI**

Avraham Weill « Il est de notre devoir d'unir nos forces »

» « Dans le judaïsme, le jeûne est très présent, Nous pratiquons principalement le jeûne de Kippour et six autres qui font référence à des moments douloureux de l'histoire du peuple juif. Le jeûne est une invitation à réfléchir sur notre condition humaine, à une prise de conscience, parfois à la repentance, mais il ne vise pas nécessairement à combattre un mal ni à lutter contre les divisions. Les jours de jeûne, qui ne sont jamais des samedis en raison de shabbat, nous ne mangeons rien, et nous adoptons une attitude d'introspection et de contrition, sans notion de souffrance ou de mortification. En revanche, une manière de mener un combat spirituel collectivement est d'organiser de grands repas festifs qui rassemblent : en élevant la matière, on la sanctifie, c'est-à-dire en faisant de ces moments purement matériels des moments de spiritualité extraordinaires. Le judaïsme est une manière de vivre. J'ai accepté de signer cet appel contre la violence et la division, parce que tout ce qui peut apporter plus de fraternité, apaiser ou faciliter le rapprochement est à soutenir. Ces actions communes doivent s'inscrire sur le long terme. Avec les rassemblements du 11 janvier, une étincelle a été allumée ; après l'émotion, il ne faut pas que le feu s'étouffe. Ces événements se sont déroulés dans la continuité de ce qui se passe depuis longtemps en France. Il y avait eu des signaux, dont la fusillade de Merah à Toulouse, où alors nous avions été seulement 7 000 à manifester, dont 90 % de juifs, le 25 mars 2012 dans la ville rose, alors que trois militaires avaient été assassinés ainsi qu'un professeur et trois enfants. Il est de notre devoir d'unir nos forces afin de montrer au monde entier que les valeurs que nous portons et que nous cultivons ne peuvent pas nous amener à nous haïr et à semer la discorde, mais, au contraire, à conduire à plus de tolérance et de respect. Même si nous ne partageons pas les mêmes convictions, nous sommes toutes et tous les créatures du Dieu unique, attachés par-dessus tout à la fraternité, socle de notre République. Cette initiative vient prolonger l'esprit salutaire du 11 janvier. »

INTERVIEW **VÉRONIQUE DURAND**

AVRAHAM WEILL, RABBIN DE TOULOUSE, MEMBRE DU CONSISTOIRE

Patrice Gourrier « Un moyen pour transformer le monde »

« Nous souhaitons tous un monde meilleur, où les individus vivront en paix. Mais au fond de notre cœur se trouvent des graines de violence, qui sèment la division dans notre être, nous séparant des autres et de Dieu. Nous chrétiens, nous croyons que cette division trouve sa source dans celui que l'on appelle le diviseur. Le jeûne, la prière, le partage constituent trois moyens privilégiés pour nous transformer de l'intérieur et pour transformer le monde. C'est ma conviction, et c'est pourquoi je suis heureux d'être avec des croyants d'autres confessions à l'initiative de cette action. »

PRÊTRE DU DIOCÈSE DE POITIERS, PSYCHOLOGUE CLINICIEN, ANIME UN CENTRE DE MÉDITATION

Mohammed Chirani « Invoquons Dieu pour la paix »

« Pour les musulmans, Dieu est à l'écoute de l'invocation de celui qui jeûne. Alors, profitons de cette occasion pour adresser à Dieu une invocation pour que règne la paix en France et pour que se reconstruise la fraternité entre les Français, quelle que soit leur origine, leur conviction ou leur religion. Le but des terroristes est de cliver la société française afin que chacun se replie sur sa communauté et rejette les autres. Si nous cédons à la tentation du repli identitaire, alors ils auront gagné. Nous devons aujourd'hui plus que jamais nous rassembler dans l'amour de la France et de ses valeurs. »

CONSULTANT EN POLITIQUES PUBLIQUES ET AUTEUR DU LIVRE *RÉCONCILIATION FRANÇAISE, NOTRE DÉFI DU VIVRE-ENSEMBLE*, ÉDITIONS FRANÇOIS BOURIN.

Dans l'islam cette dimension communautaire compte-t-elle aussi ?

M.C. Effectivement, le jeûne nous ouvre aux autres, il nous amène notamment à devenir plus généreux vis-à-vis des pauvres. Lorsque nous avons faim, nous éprouvons ce que ressentent ceux qui n'ont pas accès à la nourriture. Nous prenons conscience que nous appartenons à une communauté où sont présents les nécessiteux avec qui nous devons partager.

P.G. Dans le livre d' Isaïe (58, 7), Dieu dit : *« Le jeûne qui me plaît, c'est partager son pain avec celui qui a faim, héberger les pauvres sans abri… »* Il ne faut pas concevoir le jeûne comme une privation, mais comme une autre manière de donner, de s'abstenir de toutes les passions qui nous dévorent pour nouer une relation plus juste avec les autres. Il s'agit de retrouver la joie du partage.

> ***« Une parole du prophète explique qu'il y a une seule chose qui va directement à Dieu : le jeûne. »*** **MOHAMMED CHIRANI**

Vous insistez tous les deux sur la dimension spirituelle. Qu'apporte-t-elle par rapport à des jeûnes thérapeutiques ?

M.C. Il y a un hadith qui explique que *« toutes les adorations, la prière, l'aumône, vous les faites pour vous, mais il y a une seule chose qui va directement à Dieu : le jeûne »*. Toutes les autres adorations sont visibles. Par contre, personne ne peut savoir si vous ne mangez pas, cela ne regarde que vous et Dieu.

P.G. Le jeûne nous touche au plus intime de notre existence. Le Christ conseille de se cacher lorsque nous jeûnons. Chez les chrétiens, il s'arrête à la fin de l'après-midi pour que l'on puisse aller dîner avec des amis sans se vanter de sa pratique !

Concernant l'appel, vous laissez chacun libre de choisir le jour, pourquoi ?

P.G. Traditionnellement, les catholiques sont invités à se priver de nourriture plutôt le vendredi, jour de la crucifixion du Christ, mais aussi le mercredi, jour où Judas a trahi Jésus. En tout cas, ils ne doivent pas l'effectuer le dimanche.

M.C. Les musulmans le font plutôt le lundi et le jeudi, pas le vendredi. Les juifs, de leur côté, ne souhaitent pas que ce soit durant le shabbat, le samedi. Alors nous avons décidé de laisser chacun libre de choisir le jour qui lui convient afin de répondre à cet appel tout au long de la semaine !

INTERVIEW **ÉTIENNE SÉGUIER** ET **ÉLISABETH MARSHALL**
PHOTOS **BRUNO LEVY** POUR *LA VIE*

Jeûnons ensemble

Du 7 au 14 mars
Un appel interreligieux au jeûne, à la prière et au partage contre la violence et la division

Deux mois après les attentats survenus à *Charlie Hebdo* et à l'Hyper Casher de la porte de Vincennes, aux côtés des réponses nécessaires sur la sécurité, l'éducation, la prévention…, nous croyons qu'il y a un indispensable combat spirituel à mener contre toutes les divisions, qu'elles soient collectives, comme le terrorisme et le radicalisme, ou individuelles, au cœur même de notre être. Les religions, dans le cadre de l'espace laïc, peuvent apporter ces réponses particulières que sont le jeûne, la prière, le partage. Et ce, tous ensemble, ceux qui croient au ciel (chrétiens, musulmans, juifs, bouddhistes…), et ceux qui n'y croient pas.

Nous avons choisi le jeûne, la prière et le partage non seulement parce que ce sont des pratiques communes aux religions, mais aussi parce qu'elles peuvent unir tous les individus de bonne volonté.

Vous pouvez vous associer du 7 au 14 mars à cet appel :

- Individuellement, en vous engageant à jeûner chez vous le temps d'un repas le jour que vous aurez choisi (par exemple le mercredi ou le vendredi pour un chrétien ; le lundi ou le jeudi pour un musulman…).
- Collectivement, en organisant une rencontre interreligieuse (repas, prière…) dans votre communauté ou association, avec vos voisins (de toutes confessions), vos amis, en famille… en osant inviter des personnes de confessions différentes. Une manière de créer ensemble de nouveaux réseaux contre la violence et la division.

PÈRE PATRICE GOURRIER, MOHAMMED CHIRANI, RABBIN AVRAHAM WEILL, MATTHIEU RICARD

POUR NOUS REJOINDRE

Si vous acceptez de vous associer à cette initiative, votre nom sera inscrit sur une carte de France qui paraîtra dans le journal et sur le site de *La Vie*, le jeudi 5 mars.

Merci pour cela de répondre d'ici au 25 février à *La Vie*
Contact : Véronique Durand, v.durand@lavie.fr